



高校生を対象としたスポーツ栄養講座の開催

京都光華女子大学（学長：高見 茂）では、人々の“Well-Being”を実現するための「健康・未来創造キャンパス」を目指し、医療や福祉、リハビリ、栄養管理などといった、地域に暮らす人々の健康に寄り添う取り組みを行っています。

近年の健康志向の高まりから「食」と「スポーツ」への関心が強まっており、アスリートのパフォーマンス向上にも食事・栄養が重要な要素となっています。そこで、本学では3月21日（火・祝）に、運動系クラブで頑張っている高校生、スポーツ栄養に興味を持っている高校生に対して、高校生対象の「スポーツ栄養講座」を開催します。

第一回のテーマは「スポーツ栄養の基礎と成長期の栄養」で、1回完結型の全6回開催予定です。講師はスポーツ栄養の専門家である、本学 健康科学部 健康栄養学科の河嶋 伸久准教授です。

報道各社におかれましては、是非、取材のご検討をよろしくお願い申し上げます。

■ 概要 ■

【日 時】2023年3月21日（火・祝）15:00～16:00

【会 場】京都光華女子大学（〒615-0882 京都府京都市右京区西京極葛野町38）

【参加費】無料

【テーマ】スポーツ栄養の基礎と成長期の栄養

【申込方法】右記の URL からお申し込みください。 (<https://forms.office.com/r/B1PcE8mkg2>)

【本学サイト】 <https://www.koka.ac.jp/news/13449/>

講師：河嶋 伸久

徳島大学大学院栄養生命科学教育部人間栄養科学専攻博士後期課程修了。主な研究分野はスポーツ栄養学、栄養疫学。これまでに運動中の水分補給や、ダイエットに関する研究を行うとともに、小学生からトップアスリートまでさまざまなアスリートにも栄養指導を行う。現在は、本学健康栄養学科 健康スポーツ栄養専攻の教員としてスポーツ栄養学を中心に学生へ講義を行う。

健康スポーツ栄養専攻の学生との研究内容

- ・女子大学生の性格特性の違いが栄養摂取状況に及ぼす影響について
- ・女子陸上中長距離選手の競技レベルと食意識について など



《取材に関するお問い合わせ》

京都光華女子大学／短期大学部 入学・広報センター 担当：川島

[TEL] 075-312-1899 [FAX] 075-312-5594 [E-mail] hkk@mail.koka.ac.jp

[URL] <https://www.koka.ac.jp/>



Well-Being を実現する健康・未来創造キャンパスへ

京都光華では、これまで80余年にわたって仏教精神に基づく女子教育に取り組んできました。その根幹にあるのは校訓「真実心」。世界が目指す「持続可能な社会」に通じる重要な考え方です。私たちは、この理念によって立ち、すべての人が健やかに暮らせる“Well-Being”な未来の実現を目指し、学生一人ひとりに、そして地域に寄り添い、社会の要請に応えてまいります。